

スポーツ推進委員だより



2019. 6. 15
No.053

発行・編集／みよし市スポーツ推進委員会 〒470-0224 みよし市三好町池ノ原1 三好公園総合体育館内
URL : <http://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp/sports/taikusidouin.html> TEL : (0561)32-8027

1 令和元年度 みよし市スポーツ推進委員紹介



| | |
|------|------|
| 委員長 | 柴田雅文 |
| 副委員長 | 鈴木康之 |
| 副委員長 | 金乙浩 |
| 副委員長 | 竹溪葉子 |
| 会計 | 原田正人 |
| 幹事 | 深谷友昭 |
| 顧問 | 松波廣昭 |

● 部会構成(みよし市スポーツ推進委員では3つの部会を持ち、各部会でそれぞれの行事を担当しています。)

| | |
|---------------------|-------|
| ○企画研修部会 | |
| 部会長 | 金乙浩 |
| 副部会長 | 久野正博 |
| 主な担当行事 | |
| ・体育祭の企画、運営 ・各種研修 | |
| 小学校区 | 氏名 |
| 南部 | 金乙浩 |
| 天王 | 久野正博 |
| 南部 | 宮澤義弘 |
| 三好丘 | 前田直美 |
| 三吉 | 田口忠秋 |
| 中部 | 雪野純一 |
| 中部 | 出原裕仁 |
| 中部 | 梅田千恵子 |

| | |
|---|------|
| ○レクリエーション部会 | |
| 部会長 | 鈴木康之 |
| 副部会長 | 竹溪葉子 |
| 主な担当行事 | |
| ・マラソン駅伝大会の企画、運営 ・レクスポ実技研修(出前教室) ・レクスポフェスタ、カローリング交流会 | |
| 小学校区 | 氏名 |
| 三好丘 | 鈴木康之 |
| 緑丘 | 竹溪葉子 |
| 天王 | 坂元享文 |
| 天王 | 松波廣昭 |
| 南部 | 深谷友昭 |
| 緑丘 | 長谷康美 |
| 三吉 | 前田恭伸 |

| | |
|--------------------------|--------|
| ○広報部会 | |
| 部会長 | 石川拓郎 |
| 副部会長 | 横井章人 |
| 主な担当行事 | |
| ・広報、啓発 ・スポーツ推進委員だより発行 | |
| 小学校区 | 氏名 |
| 北部 | 石川拓郎 |
| 黒笹 | 横井章人 |
| 北部 | 伊豆原めぐみ |
| 天王 | 高根富雄 |
| 黒笹 | 原田正人 |
| 北部 | 近藤美和子 |

● 活動計画

各種行事

- ・カローリング交流会(7月27日)
- ・体育祭(10月13日)
- ・レクリエーションフェスティバル(12月14日)
- ・マラソン駅伝大会(1月26日)

派遣事業

- ・みよし特別支援学校協同事業
- ・各団体、行政区派遣指導(子ども会、学童保育、行政区行事)
- ・他市町スポーツ推進委員交流

各種会議、研修

- ・定例会議(1回/月)
- ・地区スポーツ推進委員会議(4回/年)
- ・マラソン駅伝大会競技役員打合せ会議(1月16日)
- ・スポーツ推進委員愛知大会(6月15日)
- ・愛知県スポーツ推進委員研修大会(9月7日)
- ・西三河地区スポーツ推進委員実技研修会(11月9日)
- ・全国スポーツ推進委員研究協議会(11月14~15日)
- ・東海4県スポーツ推進委員研究大会(2月14~15日)
- ・スポーツ指導者講習会(7月,11月)
- ・スポーツ協会理事評議員会(2回/年)

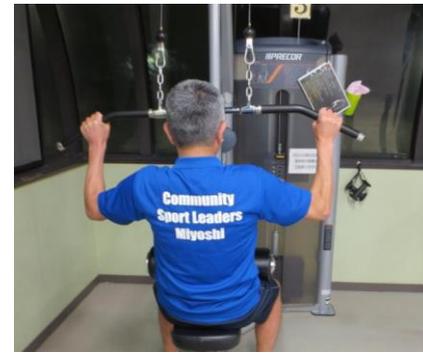
このように、われわれスポーツ推進委員は、これらの活動をもとにスポーツに対する理解を深め、各種行事を通して皆様の健康づくりのお手伝いをしています。また、ニュースポーツ指導者派遣のご要望にもお答えしております。詳しくは、みよし市スポーツ課(三好公園総合体育館内)までお気軽にお問い合わせください。

2 三好公園総合体育館トレーニングルームの紹介

利用時間： 火～土曜日の午前9時～午後9時、日曜日の午前9時～午後5時
 ※初めてトレーニングルームを利用する人には、トレーナーによる講習があります。

設置マシン： ウェイトマシン 12台、ランニングマシン 5台、バイク 8台

費用： みよし市内在住・在勤・在学者…210円（1回）、みよし市外在住者…420円（1回）



| TANITA | |
|-------------------|-----------|
| 体組成計 | |
| DC-250 | |
| 19/04/24(水) 19:56 | |
| 氏名 | |
| 入力項目 | |
| 体モード | スタンダード |
| 性別 | 男性 |
| 年齢 | 54才 |
| 着衣量 (PT) | 0.5 kg |
| 測定結果 | |
| 身長 | 170.4 cm |
| 体重 | 69.5 kg |
| 体脂肪率 | 19.2 % |
| 脂肪量 | 13.3 kg |
| 除脂肪量 | 56.2 kg |
| 筋肉量 | 53.3 kg |
| 体水分率 | 38.8 % |
| 体水分量 | 55.8 kg |
| 推定骨量 | 2.9 kg |
| 基礎代謝量 | 1536 kcal |
| 体内年齢 | 32才 |
| 内臓脂肪レベル | 12.0 |
| 脚点 | 10.1 点 |
| BMI | 23.9 |
| 標準体重 | 63.9 kg |
| 肥満度 | 8.8 % |
| 体脂肪率と筋肉量による体型判定 | |
| 12.0 ~ 22.9 % | |
| 7.7 ~ 16.7 % | |

| 判定 | |
|------------------|---------------------|
| ◇体脂肪率 | やせ 標準 軽肥満 肥満 |
| ◇BMI | やせ 普通 肥満1 肥満2 |
| ◇内臓脂肪レベル | 標準 やや過剰 過剰 |
| ◇筋肉量 | 少 平均 多 |
| ◇基礎代謝レベル | 燃えにくい 標準 燃えやすい |
| ◇脚点 | 低 やや低 良 |
| ◇体脂肪率と筋肉量による体型判定 | 標準 |

こんなデータも取れるよ。

継続して測定すると、
自分の体の変化(良くも悪くも)を
認識できる！

ごめんなさい、中学生以下の人は利用できません。

申し込み：利用登録が必要です。
詳しくは、スポーツ課へお問い合わせください。

みよし市スポーツ課
TEL 0561(32)8027